一般社団法人 自転車協会

自転車 安全・安心 BOOK

この事業は、競輪の補助により作成しました。
http://ringring-keirin.jp

知っていますか？
自転車の正しい交通ルールとマナー。

安全で環境に優しい乗り物として
子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に親しまれている自転車。
毎日の通勤・通学、ショッピング、そして週末のサイクリングと、
自転車は私たちの暮らしに
便利さと楽しい時間をもたらしてくれます。

自転車に乗るとき、忘れてはいけないのが周囲への気配りとマナー。
すべての人が安全で快適に道路を利用できるように、
一人ひとりがきちんとルールやマナーを守ることが大切です。
それではこれから一緒に確認していきましょう！

【自転車安全利用五則】

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は「(軽) 車両」です。歩道と車道の区別があるところでは、車道を通行するのが原則です。

2 車道は左側を通行

自転車が車道の中央を通行したり、追い越し車線を通行したりすることは基本的にできません。車道の左端を通行し、右後ろからくる車にも注意しましょう。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車が歩道を通行してもよいのは、道路標識で指定された場所など限られた場合のみです。歩道を通行するときは、すぐに停止できる速度で車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げる場合には一時停止しなければなりません。

4 安全ルールを守る

飲酒運転や二人乗りは禁止。「並進可」の標識がある場所以外で並進するのは禁止です。また夜間は、前照灯および尾灯（または反射板）をつけましょう。そして信号は必ず守ること。信号がない交差点では一時停止の標識などを守り、安全確認を行いましょう。

5 子どもはヘルメットを着用

ヘルメットは大切な頭部を守る重要なアイテムです。特に児童や幼児を自転車に乗せるときは、安全確保のために乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

みんなで交通ルールやマナーを守って
安全・安心で快適なサイクルライフを楽しもう！

「知らなかった！」なんてことのないようにな

はーい！

Rule & Manner

ルール&マナー

自転車には、まだまだたくさんのルール&マナーがあります。
こんなことしてもいいの? こんなときはどうするの?
という疑問はここで解決しましょう。

※内容は2014年12月現在のものです。

ケータイやスマホを使いながら自転車に乗っている人を見かけたよ。

ダメダメ！ 携帯電話やスマートフォンは安全な場所に止まってから!!

携帯電話を片手に持って通話しながらの運転や、メールチェックなど画面を見ながらの運転は絶対にやめましょう。
自動車や原動機付自転車と同じように、自転車運転中に携帯電話等を使うことによる片手運転が禁止されています。
どうしてもというときは、安全な場所に停止してから使用しましょう。

3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金
※道路交通法 第70条・第71条

少しくらいの雨なら、傘をさして乗ってもいいよね？

傘さし運転はとっても危ないぞ！ 両手が使えるレインコートが安心じゃ。

傘をさしての運転は、片手運転になってしまうだけでなく、視界が大きく遮られて大変危険です。
また、雨の日の道路はいつもよりも滑りやすいので、両手でしっかりとハンドルを握れるように、レインコートなどの雨具を着用しましょう。

3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金
※道路交通法 第70条・第71条

パパが「今日は飲み会だから」って自転車に乗って行ったけど、いいのかな？

お酒を飲んだら自転車もだめじゃー!! パパに早く教えてあげるんじゃ!!

道路交通法では、酒気を帯びて車両等を運転することや、飲酒運転をすることを固く禁止しています。
この“車両”には、自転車も含まれます。もちろん、運転する可能性のある人にお酒をすすめることも禁止されていますので、誰かが自転車に乗ることが分かっていたら、絶対にお酒をすすめてはいけません。

（飲酒運転の場合）5年以下の懲役または100万円以下の罰金
※道路交通法 第65条

道路によって、車道を通ったり、歩道を通ったり違っているけど、どんなときにそうなるの？

基本は「自転車は道路の左端」。でも、標識や標示があるときや、警察官が指示したときは歩道を通行してもよい場合もあるんじゃ。

自転車は歩道と車道の区別がある道路では、車道の左端に寄って通行しなければなりません。しかし、場合によっては歩道を通行できるときもあるので注意が必要です。
まず１つめは、自転車の歩道通行を許可する標識や標示があるとき。
２つめは、13歳未満の子ども、70歳以上の方、または身体の不自由な方が自転車を運転するとき。
そして３つめは、自転車の通行の安全を確保するため歩道通行することがやむを得ない※と認められるときです。
ただしこれらに該当する場合であっても、警察官等が歩行者の安全を確保するために歩道を通行してはならないことを指示したときは、自転車で歩道を通行してはいけません。
そして歩道を通行するときは、すぐに止まれる速度で歩道の車道側を徐行する、歩行者の通行を妨げるおそれのあるときは一時停止をして歩行者の安全を優先させる、などを守り、歩行者の迷惑にならないようにしましょう。

「自転車及び歩行者専用」の標識

※道路工事や連続した駐車車両などのために、車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車の交通量が多く、かつ、車道の幅員が狭いなどのために、追い越しをしようとすると自動車などとの接触事故の危険がある場合など

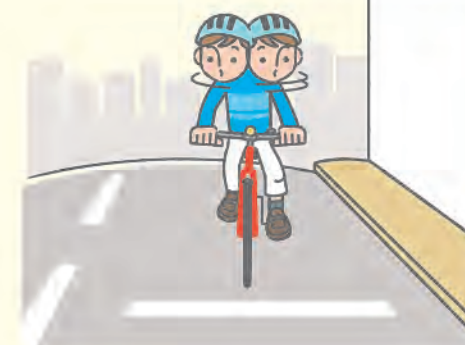
道路脇に放置している自転車ってじゃまだよね。

まったくじゃ。自転車は駐輪場など許可された場所にとめること！

路上に放置された自転車は、目や身体の不自由な方をはじめ、歩行者の安全な通行の妨げになるほか、緊急車両の通行の障害にもなります。必ず駐輪場など許可されている場所にとめましょう。

信号機のない交差点を渡るときはどうすればいいの？

信号機がないところでは特に一時停止と安全確認を忘れずに！

交差点では標識や標示等で一時停止が指定されているところがあります。この場合、停止線で一時停止をして、交差点へ出るときは徐行しましょう。一時停止の指定がない交差点でも、直前で一旦停止し、左右の安全をしっかり確認してから、再び通行します。

３ヵ月以下の懲役または５万円以下の罰金
※道路交通法　第43条

お兄ちゃんの自転車で2人乗りをしたらすごく楽しかったよ。

こらこら、2人乗りは危ないからだめじゃよ！

自転車の乗車定員はあくまで1人。2人乗りは、バランスをくずして危ないだけでなく、れっきとした法律違反になります。例外として、幼児用座席を装着して6歳未満の子どもを乗せることや、観光地などの特別に認められた地域で2人乗り用のタンデム自転車に乗ることは許されています。

違反すると… **5万円以下の罰金または科料** ※道路交通法 第55条第1項・第57条第2項

まだまだあるぞ！ ここも気をつけよう！

ヘッドフォン・イヤフォン禁止！

ヘッドフォンやイヤフォンで音楽やラジオなどを聴きながらの運転は、周囲への注意力が散漫になり、安全な運転に必要な音や声が聞こえない可能性があるため非常に危険です。地域の条例でも禁止されているので絶対にやめましょう。

違反すると… **5万円以下の罰金**（東京都の場合）

並進禁止！

「並進可」の標識がある場合を除き、横に並んで通行することは、道路交通法で禁止されています（並進可であっても2台まで）。道幅を多く占領すると歩行者や自動車の邪魔になり、接触事故が発生する可能性も高まるため、必ず縦1列になるようにしましょう。

違反すると… **2万円以下の罰金または科料** ※道路交通法 第19条

危険運転を繰り返す人への安全講習が義務化

2015年6月より、信号無視や酒酔い運転など14の行為で3年以内に悪質な交通違反を2回以上摘発された自転車の運転者には、安全講習が義務付けられるようになりました。講習の受講は、各都道府県の公安委員会が命令し、**受講命令に従わない人には5万円以下の罰金が科せられます。**

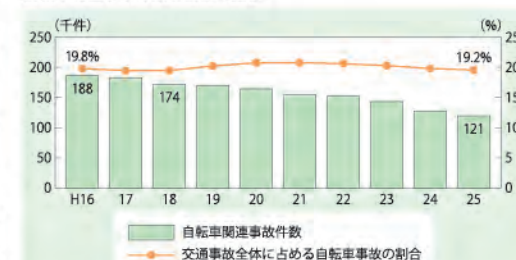
● **対象行為** 1. 信号機の信号等に従わないこと 2. 道路標識等によりその通行を禁止されている道路又はその部分を通行すること 3. 歩行者のため通行禁止が標識で表示されている道路を歩行者に注意して徐行しないこと 4. 歩道と車道の区別のある道路で車道を通行する等の通行区分を守らないこと 5. 路側帯を歩行者の通行を妨げるような速度や方法で進行すること 6. 遮断機が閉じようとしている時、閉じている時、警報器が鳴っている間に踏切に入ること 7. 交通整理の行われていない交差点で他の車両の進行を妨害すること 8. 交差点で右折するときに他の車両の進行を妨害すること 9. 環状交差点で他の車両の進行を妨害すること 10. 指定場所で一時停止しないこと 11. 歩道を走る際に指定部分を徐行せず、また歩行者の通行を妨げるときに一時停止しないこと 12. 制動装置等を備えていない自転車を運転すること 13. 酒酔い運転 14. 安全運転の義務の規定に違反する行為

2015年1月公表の内容に基づく

くれぐれも気をつけよう

なくならない自転車の事故

健康的で、環境にも優しい自転車。しかしその一方で、自転車による交通事故があとを絶ちません。警察庁のまとめによると、自転車関連事故件数自体は平成16年をピークに減少傾向ですが、交通事故全体に占める割合は、2割程度と依然として高い度合を示しています。

自転車関連事故件数と割合の推移

※警察庁資料「平成25年中の交通事故の発生状況」より作成

もしものときも安心 自転車保険

自転車交通事故は、対自動車が全体の約8割と圧倒的に多いものの、対歩行者の事故は10年前と比べて大幅に増えています。

ふとした不注意から事故を起こし、高額な損害賠償を求められるケースも増えていますので、万が一の事態にそなえて自転車保険への加入をおすすめします。

もちろん、事故は未然防止が大切。BAA・SBAA マーク付きの安全な自転車を選び、日頃の定期メンテナンス（本誌 P13〜14 参照）もお忘れなく。

自転車運転者が起こした事故の例

事例	内容	賠償金
事例 1	小学生が秋の夕方に自転車で下り坂を走行中、歩行中の女性に気づかず衝突。女性には、重大な障害が残った。	賠償金 9,521万円
事例 2	男子高校生が車道を横断した際、対向車線の自転車の男性と衝突。被害者には後遺症が残った。	賠償金 9,266万円
事例 3	片手に飲料をもちながら下り坂を走行していた男性が、交差点の横断歩道を横断していた歩行者に衝突。歩行者は3日後に死亡。	賠償金 6,779万円

●厳しい安全基準　●もしものときの補償　●環境に優しい

安全安心で環境に優しい 自転車を選ぼう。

みんなが安心して自転車に乗ってほしい――その想いから、一般社団法人自転車協会は独自の安全基準を設け、厳しい検査に合格した自転車に認証マークを貼付しています。

自転車に貼ってあるマークが目印じゃ！

一般用自転車はBAAマーク

スポーツ用自転車はSBAAマーク

タウンスポーツ車やマウンテンバイク、レーシング車などに貼られているよ！

BAAマーク制度って？

安全安心な自転車を目標に、自転車協会は自主基準である「自転車安全基準」を制定しました（平成16年9月開始）。さらに、環境負荷物質の使用削減も取り入れ、安全安心だけでなく環境にも配慮した製品をめざしています。これらの基準に適合した自転車に貼付されているのが、「自転車協会認証」BAA〔BICYCLE ASSOCIATION(JAPAN) APPROVED〕マークです。

自転車安全基準って？

自転車協会が定める「自転車安全基準」は、JIS（日本工業規格）をベースとしながら、JISにない要件（たとえば、ライトに関しては自動点灯または手元操作可能なライトに限定）や、JISより厳しい基準値（たとえば雨天時にブレーキをかけて停止するまでの制動距離の短縮化）を設けるなど、わが国で安全性の要求が最も高い基準といえます。さらに、自転車の製品不具合情報を参考に、「自転車安全基準」の改訂をスピーディに行うことで、事故の発生を未然に防いでいます。

スポーツBAA（SBAA）マーク制度って？

スポーツ用自転車は、一般用自転車と比べて軽量でスピードも出るため、安全性がとても大切です。しかし、日本にはスポーツ用自転車の安全基準がなく、市場に粗悪な自転車が出回るおそれがあったため、自転車協会は自主基準である「スポーツ用自転車安全基準」を制定しました。この基準に適合した自転車に貼付されているのが、「自転車協会認証」スポーツBAA〔BICYCLE ASSOCIATION(JAPAN) APPROVED〕マークです。

スポーツ用自転車の安全基準って？

スポーツ用自転車の先進国であるヨーロッパで制定されたEN規格をベースに、日本の道路事情や日本人との体格差などを考慮して自転車協会が制定したのが「スポーツ用自転車安全基準」です。

※2014年7月にEN規格とISOが完全整合されたことにより、「スポーツ用自転車安全基準」は、国際規格である新ISO4210がベースとなりました。

安全安心で環境に優しい BAA・SBAA マークのヒミツ

1. 型式検査と商品検査に合格している

BAA・SBAAマークを貼るために、製造事業者や輸入事業者は、型式ごとに代表車種1台を自転車協会認定の適合検査機関で、検査に合格させる必要があります。さらに、自転車協会では年1回無作為にBAA・SBAAマークの付いた自転車を市場から購入し、実際に「自転車安全基準」に適合しているかどうかを確認するために同様の検査をしています。

2. 製造事業者や輸入事業者を特定できる

BAA・SBAA マークが付いた自転車は、フレーム等の見やすい場所に製造・輸入事業者名、ブランド名、車体番号等をはっきり表示しています。さらに平成27年4月1日からは、特に安全上大きな影響のある重要構成部品（前ホーク、ブレーキ本体など）についても、製造・輸入事業者名や製造年月などの表示（※略号を含む）を義務づけ、利用者の皆様からのより高い信頼を得られるよう努力しています。

3. もしものときの補償がある

BAA・SBAA マークが付いた自転車の製造事業者または輸入事業者は、生産物賠償責任保険（PL保険）に加入することが義務づけられているため、万が一、製造上の欠陥で事故が発生した場合には、製造事業者または輸入事業者の責任で補償されます。

見た目は同じように見えても、BAA・SBAAマークが貼られた自転車にはたくさんの"安心"が付いているんじゃよ

自転車のこのあたりに貼ってあるよ！

頼りになるプロショップによるメンテナンスの証
SBAA PLUS マーク

SBAA PLUS マークとは?

スポーツ用自転車は一般用自転車に比べて車種や用途が様々であり、正しい乗り方や使い方を理解する必要があることから、販売する際には利用者に的確なアドバイスができる販売者の表示が必要となります。自転車協会では、一定の実務経験を有し、充分な技量を有すると判断される方で協会主催の講習会を受講し、試験に合格した方に対して「SBAA PLUS」の資格を付与しています。SBAA PLUS マークは、高い技量とプロ意識を持った販売者だけが貼ることができるマークであり、ひいては日本のサイクルスポーツ文化を牽引する担い手であることを示す意味も持っています。

SBAA PLUS マークの自転車って?

スポーツ用自転車を取り扱う上で充分な技量を有した資格者が、自転車協会の制定した「スポーツ用自転車安全整備基準」に基づいて点検整備をした、安全かつ快適に乗ることができるスポーツ用自転車です。

SBAA PLUS 認定者がいるお店の共通サービス

①豊富な知識

②確かな技術

③交通ルール・マナーのアドバイス

④自転車の楽しみ方提案

⑤購入後のサポート

この案内看板が目印!

SBAA PLUS 共通のサービスは、この看板のある店舗で受けられます。また、全国のSBAA PLUSマーク認定者・店舗一覧の詳細はホームページでご確認いただけます。

環境問題への取り組み

どうして環境に優しいの?

CO_2を排出しない自転車は、環境に優しい乗り物として世界中の人たちに利用されています。自転車協会は、こうした側面に加え、自転車を廃棄する場合にかかる環境負荷物質の使用を削減することで、自転車の製造→使用→廃棄という一連の循環のなかで環境問題に貢献しようと取り組んでいます。

環境負荷の高い物質って?

自転車協会は平成20年10月より、原則全ての自転車構成部品を対象に、環境負荷の高い6物質について、その使用を削減することに取り組んでいます。

〈使用削減対象の6物質〉

製品事故防止への取り組み

経済産業省では、自転車による製品事故の未然防止に役立てるため、消費者への製品の安全使用のための周知および注意喚起のチラシを作成しました。
自転車を選ぶときには、品質・安全性についての安全基準をベースとした認証マーク（JIS・BAA・SBAA・SG マークなど）を参考に購入することが推奨されています。
チラシの詳細版は自転車協会ホームページでご覧いただけます。

さいごは自転車の点検！

おでかけ前のチェックでさらに安全・安心！安全点検リスト

点検の合い言葉は

自転車に乗る前に必ずチェックしよう。安全な自転車でいってらっしゃい！

ぶ

- ブレーキは前後ともよくききますか？
- ブレーキのゆるみやワイヤの伸び、切れがありませんか？

た

- タイヤに十分な空気が入っていますか？
- タイヤはすり減っていませんか？
- 石、釘などがささっていませんか？
- マフラーやヒモ等が車輪に絡まりそうになっていませんか？

は

- 反射材は汚れたりこわれたりしていませんか？

しゃ

- 車体（フレーム）に亀裂やサビが発生していませんか？
- ハンドル周辺にがたつきはありませんか？
- サドルはぐらついていませんか？両足先が地面に届く高さですか？
- チェーンがたるんだり、減ったり、サビついたりしていませんか？
- 使用中に異常な音はしませんか？
- 折りたたみ自転車は、折りたたみ部が確実に固定されていますか？
- カゴや荷台、幼児座席（前後）にぐらつきや破損はありませんか？

べる

- ベルやブザーはよく鳴りますか？

- ライトは明るく点灯しますか？

※ 夜間やトンネル内では必ずライトをつけましょう

- 車輪のクイックレリーズレバーや取付ナットにゆるみがありませんか？

- ペダルにがたつきや歪みはありませんか？

忘れずに！

少なくとも1年に1回は、専門店による点検を受けましょう（初期点検・定期点検）※有料

●購入から1～2ヵ月のうちに初期点検を受けましょう。●取扱説明書を必ず読みましょう。●販売店の自転車技士・自転車安全整備士などによる点検を受けましょう。●日常点検で異常を見つけたときや、転倒したときには必ず点検を受けましょう。

ビーエーエー
BAA マーク

エスビーエーエー
SBAA マーク

エスビーエーエープラス
SBAA PLUS マーク

安全安心で環境に優しい自転車文化をめざして

私たち自転車協会は、BAA・SBAA マーク制度の普及をとおして様々な製品事故を削減し、
自転車の製造・販売などに関わる多くの団体や販売者たちと連携することで
安全安心で環境に優しい自転車文化の創造をめざして活動しています。

◆ 安全安心で環境に優しい自転車の目印 BAA・スポーツBAA（SBAA）の詳しい説明はこちらから
BAAホームページ　http://baa-bicycle.com/　SBAAホームページ　http://sbaa-bicycle.com/

◆安全安心なマーク貼付自転車については、こちらでお選びいただけます。
安全安心な自転車選び　http://www.bicycle-select.jp/

〈販売店使用欄〉

一般社団法人 自転車協会

〒141-0021 東京都品川区上大崎３丁目３番１号 自転車総合ビル
TEL：03-5791-3203　FAX：03-5420-2211
http://www.jitensha-kyokai.jp/